EL SIGNIFICADO DE YONISO MANASIKĀRA

por Bhikkhu Anīgha

Al castellano: upāsakatta

Véase también el ensayo relacionado de Ajahn Nyanamoli Thero:
https://archive.org/details/nyanamoli-percatacion-periferica

Es de conocimiento común que el significado literal de "*yoni*" en "*yoniso manasikāra*" es "vientre; origen; fuente". Sin embargo, rara vez se piensa que el uso del término, claramente no accidental, por parte del Buddha tenga un significado profundo o transmita matices cruciales. Pareciera, además, que los traductores casi siempre optaran por ignorar por completo el significado literal de *yoni* y en su lugar trivializan *yoniso manasikāra* traduciéndolo como "atención apropiada / cuidadosa / adecuada / minuciosa / prudente". Si el Buddha realmente hubiese querido denotar algo así de mundano, podría haber empleado fácilmente una expresión como "*sādhuka-manasikāra*" o "*sakkacca-manasikāra*", en lugar de usar un adverbio tan innecesariamente rebuscado como "*yoniso*". Es más, la expresión "*sādhukaṁ yoniso manasikaroti*" aparece en varios suttas (por ejemplo, en SN 12.37), lo que, a su vez, sugiere que *yoniso* significa algo más que simplemente "apropiadamente, adecuadamente, etc." Tales expresiones diluyen además la innegable y completa centralidad de este factor para la práctica, pues apuntan efectivamente a la idea de que al no estar despistado y escuchar el Dhamma, uno posee ya lo necesario para convertirse en quien-entra-en-la-corriente y adquiere así el Noble Óctuple Sendero:

> *"Bhikkhus, hay dos condiciones para el surgimiento de la visión correcta. ¿Cuáles dos? La expresión de otro y* «yoniso manasikāra»*. Éstas son las dos condiciones para el surgimiento de la visión correcta".*
>
> *—AN 2.126*

Se trata de una trágica sobresimplificación. "Atención apropiada" no nos dice nada porque, por definición, todo practicante no iluminado considera que su atención ya es

“apropiada” cuando en realidad no lo es [1], y al no cuestionar esa forma de atender, no hará el esfuerzo de comprender lo que *yoniso manasikāra* es, que en sí es ya la primera etapa de la iluminación: el conocimiento-y-visión de la vía que conduce a la cesación del sufrimiento.

> *“Bhikkhus, digo que la destrucción de las impurezas es para aquel que* ***sabe y ve****, no para aquel que no sabe ni ve. ¿Aquel que sabe y ve qué?* ***Yoniso manasikāra*** *y* ***ayoniso manasikāra****.*
>
> *—MN 2*

> *“Bhikkhus, no veo ni una sola cosa que cause tanto que surjan cualidades perjudiciales que no habían surgido y que las cualidades benéficas ya surgidas declinen como* ayoniso manasikāra. *Para aquel con* ayoniso manasikāra, *las cualidades perjudiciales que no habían surgido surgen y las cualidades benéficas ya surgidas declinan”.*
>
> *“Bhikkhus, no veo ni una sola cosa que cause tanto que surjan estados benéficos que no habían surgido y que los estados perjudiciales ya surgidos declinen como* yoniso manasikāra. *Para aquel con* yoniso manasikāra, *los estados benéficos que no habían surgido surgen y los estados perjudiciales ya surgidos declinan”.*
>
> *—AN 1.66-67*

> *“Bhikkhus, no veo ni una sola cosa que conduzca a un bien tan grande como* yoniso manasikāra. Yoniso manasikāra *conduce a un gran bien.”*
>
> *—AN 1.90*

Afortunadamente, podemos aproximarnos a lo que el Buddha quiso decir con el término, siendo consistentes con su etimología y todas sus apariciones en los textos y, lo más importante, que nos diga cómo y por qué es *la única cosa* responsable del

[1] *“Aquí, bhikkhus, una persona común y sin instrucción, que no ve a los Nobles y no es hábil ni disciplinado en su Dhamma, que no ve personas superiores y no es hábil ni disciplinado en su Dhamma, percibe lo conocido como lo conocido. Habiendo percibido lo conocido como lo conocido, concibe lo conocido, concibe en lo conocido, concibe aparte de lo conocido, concibe lo conocido como “mío”, se deleita en lo conocido. ¿Porqué? Porque no lo ha entendido del todo, les digo.”* —MN 1

surgimiento de aquellos estados conducentes a la liberación del sufrimiento, y cómo podemos desarrollarla en la práctica.

La primera y más relevante distinción a realizar, basándonos únicamente en el pāli, es que *yoniso* significa "en términos del origen/vientre" o "a través del origen/vientre". Podría incluso tomarse como "desde el origen/vientre". Es decir, ni siquiera hay una justificación gramatical para que *yoniso manasikāra* signifique atención **a algo**, y para esto hay también muy buenas razones en términos del Dhamma. No se trata sólo de una cuestión de precisión académica. Si investigamos la tendencia general de la manera en que se presenta *yoniso manasikāra* en el discurso budista contemporáneo, es evidente aquella de atender **a algo**, de simplemente escoger un *objeto* en lugar de otro, siendo también *objetos* incluso las más matizadas reflexiones mentales, pertinentes a la sexta *base sensorial*. Como veremos, esto sólo sirve para suprimir temporalmente los síntomas de la enfermedad de la *propensión* al sufrimiento y , en última instancia, falla en abordar la causa raíz.

(De aquí en adelante, el texto se presenta coloreado para ayudar a ilustrar el principio de *yoniso manasikāra*, donde el rojo denota el dominio de la atención directa, y el azul, aquello que es más fundamental que ella, yoni]

El discernimiento que realmente *desarraiga* la posesión de nuestra experiencia como un todo[2] es aquel del principio de *paṭiccasamuppāda*: "con esto, esto es; sin esto, esto no es"[3]. Debe uno ver la experiencia presente en su plenitud, todo lo que *sea* o *pueda ser* atendido, sin dejar nada fuera, como una sola cosa, como "**esto**". Este "**esto**" será inevitablemente el lugar donde se establezca el sentido de sí [mismo] y de propiedad, e incluye ***todas*** las sensaciones, percepciones, pensamientos e intenciones, de hacer esto o aquello, presentes. "**Esto**" son los cinco agregados en su totalidad — "pasados, presentes o futuros, internos o externos, burdos o refinados, bajos o sublimes, lejanos o cercanos".[4]

[2] Es decir, de las cosas hacia las que nuestra atención (*manasikāra*) puede dirigirse, tomadas en su conjunto. *"Todas las cosas existen dada la atención."*. —AN 8.83

[3] *"Pero, venerable señor, ¿de qué manera se puede llamar a un bhikkhu 'experto en paṭiccasamuppāda'?" "Aquí, Ānanda, un bhikkhu sabe: 'Con **esto**, **esto** es; cuando **esto** se manifiesta, **esto** se manifiesta. Sin **esto**, **esto** no es; cuando **esto** cesa, **esto** cesa'."* —MN 115

[4] *"Por lo tanto, bhikkhus, **todo** tipo de [materia, sensación, percepción, intenciones, conciencia], ya sea pasado, futuro o presente, interno o externo, denso o sutil, inferior o superior, lejano o cercano, toda forma debe ser vista como realmente es con correcta sabiduría, así: "Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi sí".* —SN 22.59

El objetivo es entonces ver todo ese "**esto**", (que, nuevamente, es el mundo entero de uno, y no solo una cosa), como ***dentro***, como totalmente dependiente, como secundario, como simultáneamente **originado desde** (*paṭiccasamuppanna*) otro "**esto**". Eso automáticamente impedirá asumirte **a ti** como el origen, el propietario, el amo de esta experiencia —de esta **atención/*manasikāra***. Evitará que asumas como tuya *cualquier cosa* que puedas atender (en lugar de infructuosamente negar que *esto* o *aquello* sea tuyo) usando la misma **atención** que todavía asumes como tuya. Esto se debe a que, la suposición "mío" no es una cuestión de elección, es una cuestión de simplemente no ser, en el momento, consciente de algo más fundamental que tu propia atención, eso hace que el "yo" pase automáticamente a ser ese algo fundamental. Ser consciente de este **fenómeno más fundamental** es el aspecto ***yoniso*** en ***yoniso manasikāra***.

> *"Bhikkhus, ¿ven: '**Esto** es'?" —"Sí, venerable señor". "Bhikkhus, ¿ven: '**Esto** existe con **este nutrimento**'?"—"Sí, venerable señor". "Bhikkhus, ¿ven: 'Con el cese de **este nutrimento**, **esto** está sujeto a cesación'?"— "Sí, venerable señor".*
>
> *—MN 38*

No poder ver correctamente ese "**nutrimento**"como aquello que es estructuralmente más fundamental que "**esto**" (la experiencia como un todo) es ***ayoniso manasikāra***, y es lo que mantiene lo perjudicial más profundo, el grillete de la creencia-en-el-sí/*sakkāyadiṭṭhi* (cf. AN 1.66 arriba), *independientemente* de cuánto uno intente decirse a sí mismo que las cosas son "no mías". En otras palabras, *a-yoniso manasikāra* no es un error específico que estás cometiendo o pensando —es la **ausencia** misma de la conciencia de ese *yoni* **en el nivel correcto**. Esta es también la razón por la que en MN2 se dice que el *puthujjana* carece incluso de la comprensión correcta de lo que es *yoniso manasikāra* —*ayoniso manasikāra* es la razón misma de su creencia-en-el-sí. La creencia-en-el-sí no puede permanecer una vez que *yoniso manasikāra* (es decir, *paṭiccasamuppāda*) se entiende correctamente.

Paṭiccasamuppāda es señalado por el Buddha, de hecho, como el "noble método"[5] (para desarraigar el ansia y la apropiación). No es, contrariamente a la creencia popular, una

---

[5] *"¿Y cuál es el noble método que él ha visto claramente y penetrado profundamente con sabiduría? Aquí, hogareño, el noble discípulo atiende adecuadamente en términos del* yoni [sādhukaṁ yoniso manasi karoti] *al origen dependiente mismo así: 'Con esto, esto es; cuando esto se manifiesta, esto se manifiesta. Sin esto, esto no es; cuando esto cesa, esto cesa."* —SN 12.41

intuición esotérica que surge de una "experiencia de meditación". Es lo que la meditación ***es*** (es decir, *yoniso manasikāra*). Esta es la razón por la cual la correcta meditación no es posible a menos que una persona tenga la Visión Correcta y logre ver *paṭiccasamuppāda/yoniso manasikāra*.[6] Antes de eso, el esfuerzo es por *aprender* qué es *yoniso manasikāra*, y seguir tomando su comprensión actual con reservas.

Fue el discernimiento de *yoniso manasikāra* lo que provocó que el Venerable Sāriputta *entrase en la corriente* al captar el significado del conocido verso:

> *Toda **cosa que surja de manera dependiente**—*
> ***De lo que dependen** ha sido señalado por el Tathāgata*
> *Y así también el cese de aquellas cosas,*
> *De eso habla el gran asceta.*
>
> —*Mahāvagga 1.23*

Yoniso manasikāra no se trata de hacia ***qué*** se dirige tu atención, se trata de discernir el ***contenedor*** (*yoni*, el "vientre") del que tu **atención** depende, como dice el verso. Sólo entonces se puede abandonar la propiedad de la atención misma. Nada menos que esto puede contribuir a la cesación del sufrimiento, ni revelar el camino hacia ella. El mero reemplazo de las **cosas** que uno atiende, por otras **cosas**, por **cosas** "buenas", no hará que lo perjudicial decline y lo benéfico aumente. Todo lo que es benéfico, es decir, la no-avaricia, la no-aversión y la no-delusión, siempre proviene de discernir correctamente la **base simultánea** para ***lo que sea*** **a lo que tu atención se dirija**, de modo tal que puedas sobrepasar la *posibilidad* de la avidez y la aversión, en lugar de simplemente abandonar determinadas *cosas* que te atraen o te molestan; lo que evidentemente sería un esfuerzo interminable.[7]

---

[6] *"Bhikkhus, este es el predecesor y precursor de la salida del sol, es decir, el alba. Así también, bhikkhus, para un bhikkhu este es el predecesor y precursor del surgimiento del Noble Óctuple Sendero, es decir, la destreza en* yoniso manasikāra. *Cuando un bhikkhu es diestro en* yoniso manasikāra, *es de esperar que desarrolle y cultive este Noble Óctuple Sendero.* —SN 45.55

[7] De hecho, así es como casi siempre se realiza la práctica, puesto que no se sabe cómo ir más allá del dominio de lo perjudicial, sino que se juega el juego [inútil y repetitivo] de "apalasta al topo" [whac-a-mole] con cosas específicas dentro de él.

Por ejemplo, a menudo se malinterpreta las prácticas de *asubha* y *mettā* como si fuesen "reemplazos" de la atención ante personas bellas y desagradables, respectivamente. Pero esto no nos enseña nada en absoluto sobre nuestra apropiación *de la atención misma*, que es donde la verdadera avidez, aversión y delusión encuentran su lugar. La apropiación de la atención, inducida por la falta de *yoniso manasikāra*, **es** lo que la avidez, la aversión y la delusión son, dependiendo de si la atención se dirige al placer, al dolor o a la sensación neutral, respectivamente.

Y esto, irónicamente, es lo que esta forma de práctica aumenta todavía más: la tendencia a identificarse plenamente con la propia atención (*ayoniso manasikāra*), sólo que se involucra ahora un objeto diferente —lo que a menudo se toma erróneamente como el cumplimiento del Dhamma, para colmo, simplemente porque ofrece un tipo de paz aparentemente especial— un tipo de paz que es claramente temporal, tal como cuando se controla los síntomas y no la causa de una enfermedad.[8]

Ahora surge la pregunta: ¿cuál es exactamente ese **fenómeno más amplio** que uno debe discernir *con respecto* a su **atención**, de modo que la ***atención misma*** sea vista como "no mía" aunque quiera que sea mía, en lugar de simplemente *decirme* a mí mismo que "no es mía"... con **otra atención** que sigo tomando como mía? Aquí es donde entran los cuatro satipaṭṭhānas, o en realidad, cualquier forma correcta de considerar nuestra **experiencia** que se halle en los suttas.

Los cuatro satipaṭṭhānas son cuatro aspectos generales que indistintamente pueden discernirse como el "vientre" (*yoni*) o el "contenedor" de esta experiencia en su conjunto, de modo tal que ya no pueda yo asumir esa experiencia como en **mí**. El ejemplo más práctico sería en términos del cuerpo.

Si simplemente trato de discernirlo, es evidente que todo lo que he atendido, estoy atendiendo o estaré atendiendo tiene a este cuerpo, este cúmulo de carne, como su contenedor fundamental. Incluso prestar atención a la idea de "este cuerpo es el contenedor", tiene a este cuerpo como contenedor. Cualquier placer o dolor que pueda experimentar, y del que pueda intentar obtener más, obtener menos, aceptar, negar, afrontar, está contenido en el "vientre" que es este cuerpo.[9] Y, muy importante,

[8] Ésta es la diferencia crítica entre la "gestión" de lo perjudicial y el "desarraigo" de lo perjudicial, cuyo conocimiento-y-visión *tendría* que dar lugar a la visión correcta, ya que no es otra cosa que el Camino Medio o la Cuarta Noble Verdad, que se reduce a *yoniso manasikāra*. (cf. https://www.youtube.com/watch?v=zndwMKAszWM)

[9] *"Sin embargo, amigo, te digo que sin haber llegado al fin del mundo no se puede poner fin al sufrimiento. Es, amigo, dentro de este cadáver de una braza de altura dotado de percepción y mente que hago conocer el*

cualquier *punto de vista* que pueda tener sobre cualquier cosa, incluso las visiones "correctas" que podría haber adquirido cara a cara con el mismo Buddha; puedo *atenderlas* sólo porque este cuerpo todavía está allí. Este cuerpo es el "**nutrimento**" simultáneo para mi **mundo entero**, y sin ese nutrimento, ese mundo no puede permanecer.

> *"Bhikkhus, mientras un bhikkhu sigue así, recordando y comprendiendo claramente, diligente, fervoroso y resuelto, si surge en él una* ***sensación agradable****, él entiende: 'Ha surgido en mí una sensación agradable. Esta es dependiente, no independiente. ¿Dependiente de qué? Dependiente de* ***este cuerpo mismo.*** *Pero este cuerpo es impermanente, está condicionado y surge de manera dependiente. Entonces, cuando la sensación placentera ha surgido en dependencia de un cuerpo que es impermanente, condicionado, surgido de manera dependiente, ¿cómo podría ser permanente?' Él sigue contemplando la impermanencia en el cuerpo y en la sensación placentera, sigue contemplando la desaparición, contemplando el desvanecimiento, contemplando la cesación, contemplando el abandono. Mientras sigue así, abandona la tendencia subyacente a la avidez con respecto al cuerpo y a las sensaciones placenteras".* ***[repetido palabra por palabra para la sensación dolorosa y neutral, lo que resulta en el abandono de la aversión y la delusión, respectivamente]***
>
> —SN 36.7

Pero, alternativamente, también puede uno tomar la *más general* sensación presente como "vientre" de la propia atención, ya sea esta en general "agradable", "desagradable" o "ninguno de los dos". Todo nuestro mundo, el de los cinco agregados —materia, sensaciones más específicas, percepciones, intenciones o conciencia—, está contenido en el "vientre" de un placer general que ahora mismo, por ejemplo, se siente. Incluso si uno elige pensar en el pasado, por ejemplo, si ayer hubo dolor o ni placer ni dolor, esos pensamientos sólo pueden tenerse sobre la base de esta sensación que está aquí ahora. Todas las acciones de uno en el presente

---

mundo, el origen del mundo, la cesación del mundo y el camino que conduce a la cesación del mundo.—SN 2.26

también estarán necesariamente subordinadas a esa sensación. Esto significa también que cualesquier **intenciones infundidas con *ansia*** de obtener "más" de esta sensación con la que uno podría involucrarse ahora será *secundaria* al hecho de que esta **sensación más amplia** está ahí *primero*.[10] Uno puede ciertamente ir y tratar de obtener placer de objetos particulares, pero ese placer siempre será secundario a la sensación más general en la que uno está actualmente contenido, y a través de la cual se sienten todas las demás sensaciones "menores".

Esta es la razón por la que, como sin duda todo el mundo ha experimentado de primera mano, cuando hay una sensación muy desagradable como "vientre", no hay cantidad de cosas agradables que uno pueda buscar (buena comida, compañía, distracciones) que puedan realmente usurpar el trono de ese dolor más amplio. Y al contrario, cuando una sensación muy placentera se encuentra ahí como contenedor de todo lo demás, incluso el encuentro con circunstancias perturbadoras no altera la primacía de ese placer general. Esto significa que siempre que de repente te encuentres dentro de una **sensación general** distinta, no es porque *tú* hayas logrado cambios a través de tus **actos**. El hecho de que tus intentos a veces tengan éxito y otras no, significa que, en última instancia, eres como un subordinado que presenta propuestas y la sensación es el jefe que tiene la última palabra. En verdad, esta cambia por sí sola, y ni siquiera puedes saber "cuándo" exactamente esa sensación de fondo se volvió diferente: tratar de descubrir "cuándo" será un pensamiento que ya está totalmente contenido dentro de la "nueva" sensación general en la que estás ahora. Sólo puedes señalar los cambios de sensaciones específicas, que corresponden a cambios de ***atención***, y no de esa **sensación mayor** que precede a los movimientos de la atención.

> *'Ahora, Ananda, a quien dice: "La sensación es mi yo" se le debe decir: "Hay tres clases de sensación, amigo: placentera, dolorosa y neutral. ¿Cuál de las tres consideras que es tú yo?"* ***Cuando se siente una sensación placentera, no se siente ninguna sensación dolorosa o neutral, sino sólo sensación placentera. Cuando se siente un sensación dolorosa, no se siente ninguna sensación placentera o neutral, sino sólo sensación dolorosa. Y cuando se siente un sensación neutral, no se siente ninguna sensación placentera o dolorosa, sino sólo sensación neutral***. *[Esto se refiere a esa "sensación general"]*

[10] *vedanāpaccayā taṅhā*: con el sensación, hay ansia.

'La sensación placentera es impermanente, es condicionada, surge de manera dependiente, está destinada a decaer, a desaparecer, a desvanecerse, a cesar —y también lo son la sensación dolorosa y la sensación neutral. Así, cualquiera que, al experimentar una sensación placentera, piense: "Esto es mi yo", debe, al cesar esa sensación placentera, pensar: ""¡Mi yo se ha ido! y lo mismo con las sensaciones dolorosa y neutral. Así, quien piense: "La sensación es mi yo" está considerando como yo algo que es impermanente aquí y ahora, mezclado con placer y dolor, y que está sujeto a surgir y desaparecer. Por lo tanto no es apropiado sostener: "La sensación es mi yo."

"Pero a cualquiera que diga: "La sensación no es mi yo, mi yo es imperceptible" se le debería preguntar: "Si, amigo, no se experimentara ninguna sensación en absoluto, ¿habría el pensamiento: 'Yo soy'?" [a lo que él tendría que responder:] "No, Señor"."Por lo tanto no es apropiado sostener: "La sensación no es mi yo, mi yo es imperceptible".

'Y a cualquiera que diga: "La sensación no es mi yo, pero mi yo no es imperceptible, mi yo es de la naturaleza de sentir" se le debería preguntar: "Bueno, amigo, si todas las sensaciones cesaran absoluta y totalmente, ¿podría haber el pensamiento: 'Yo soy esto'?" [a lo que él tendría que responder:] "No, Señor". Por lo tanto, no es apropiado sostener: "La sensación no es mi yo, pero mi yo no es imperceptible, mi yo es de la naturaleza de sentir".

'Cuando, Ananda, un monje ya no considera la sensación como yo, o que el yo es imperceptible, o que es perceptible y de la naturaleza de sentir, al no considerar esto así, no se aferra a nada en el mundo; al no aferrarse, permanece imperturbable; siendo imperturbable, se extingue personalmente y sabe: "Se acabó el nacimiento, la vida santa se ha vivido, lo que había que hacer se ha hecho, ya no hay más participación en esto".

—DN 15

El mismo principio se extiende a los otros 2 satipaṭṭhānas. Es particularmente relevante señalar, en referencia a la contemplación de la mente, que el Buddha instruye a conocer una mente ávida, aversa o confundida como tal. Eso por sí solo daría como resultado "permanecer independiente, no aferrarse a nada en el mundo", como dice el Satipaṭṭhāna Sutta. Pues al conocer ese estado mental como el *yoni* de la atención presente, de hacerse correctamente, uno se vuelve incapaz de tomar esa mente ávida y actuar de acuerdo a ella. Así, la previa avidez deja de ser avidez y simplemente se convierte en un estado mental que es claramente conocido como inapropiable y por sí solo surgido, sin necesidad de actuar de acuerdo a él en ningún

sentido. De hecho, ese estado mental era "ávido" y causaba sufrimiento únicamente por no estar uno dispuesto a verlo como el "vientre" actual y querer, en cambio, salir de él de una forma u otra.

Verlo correctamente permitiría soportarlo, tal como el calor, el frío y las palabras dañinas de los demás, y dejaría por completo de ser un problema y de requerir cualquier tipo de "respuesta".

Yoniso manasikāra, verse contenido en ese estado mental actual (que podría durar días) te permitiría también reconocer que actuar por avidez es caer en una trampa engañosa: es un dolor que invita a ser considerado como placer y a buscar más de él.[11] El placer que sea que se busque se limitará al **dominio de la atención**, que ahora se ve *contenido* en el dolor de aquel **estado mental opresivo**, y uno ve que buscar **placer** para gratificar ese **estado mental** sería como aplicar medicina **en la piel** para curar **un problema digestivo.** El resultado de esto es el desapasionamiento tanto hacia el estado mental como hacia cualquier experiencia que sea secundaria a él, y estos dos juntos comprenden el mundo entero de uno en un momento dado, al que ahora realmente "no nos aferramos". Nótese cómo nada de esto habría sido visto si uno hubiese saltado automáticamente a otros objetos de atención para escapar, en nombre de la "práctica", de la desagradable presión lo más rápido posible, descartando así la base misma en la que tiene sus raícez la comprensión del inconveniente de la avidez.

Si la atención a cosas concretas fuera lo que liberara la mente, el Buddha podría haber usado términos como "kusala-manasikāra" (atención sana/benéfica) o similares, o incluso "yoni-manasikāra" (atención ***al*** vientre), dejando claro que el objeto de atención es lo que marca la diferencia. Pero esto no es así. La atención por sí sola siempre será *ayoniso* para una mente no iluminada y, por lo tanto, provocará que los estados perjudiciales (es decir, la propiedad de la atención) aumenten o al menos se mantengan, incluso si la atención se dirige hacia lo "bueno", como los cuatro satipaṭṭhānas. Si se les presta atención como objetos que reemplazan a todos los demás, y no se los discierne como el "vientre" de la experiencia, como el contexto detrás de todos y cada uno de los objetos, entonces no abordan la causa fundamental del sufrimiento y no constituyen establecimientos de *sati* para empezar. Entonces, si bien uno puede suprimir temporalmente los estados de avidez y aversión, y obtiene algo de paz temporal a partir de ello, no se ha abordado verdaderamente la

---

[11] https://www.youtube.com/watch?v=Y5_57craC

ignorancia/delusión, y potencialmente se ha hecho aún más difícil superarlos más adelante al formar apego a tales prácticas de solución rápida.

Lo verdaderamente saludable siempre consiste en conocer al mismo tiempo el ***yoni*** mientras ***manasikara*** se esta llevando a cabo. Ésta es la única salida. La atención por sí misma todavía está dentro del Todo (es un aspecto de *nāma*[12]), y por lo tanto no puede proporcionar el escape de ***el Todo***—el escape de ***viññāna-nāmarūpa***.[13]

[12] *"¿Y qué, bhikkhus, es el nombre y la materia? Sensación, percepción, volición, contacto,* ***atención****: esto se llama nombre. Los cuatro grandes elementos y la materia derivada de los cuatro grandes elementos: esto se llama materia. Así, este nombre y esta materia se llaman juntos nombre y materia. —SN 12.2*

[13] "*Hasta este punto, Ānanda, uno nace, envejece, muere, cae o surge. Hasta este punto existe la esfera de designación, de expresión, de descripción, de discernimiento. Hasta este punto la ronda continúa de modo que esta existencia se puede discernir, es decir, nombre-y-materia yendo junto a la conciencia, ambos apoyándose mutuamente*". —DN 15

ALGUNOS PUNTOS ADICIONALES QUE SE DESPRENDEN DE TODO LO ANTERIOR:

1. Hay varias implicaciones prácticamente útiles de la imagen de "vientre" o "contenedor" para describir la naturaleza de lo que necesita discernirse para la práctica correcta:

- Un feto depende total y absolutamente del vientre de su madre. Sería completamente ridículo que abrigara la idea de ser el amo último de su cuerpo, cuando cada pequeña célula de lo que él llama "yo" o "mío" ha sido proporcionada y se mantiene viva, en este mismo momento, solamente gracias a la ayuda del vientre de su madre, y ni siquiera pudo decidir la disposición de todo ello. Para colmo, ni siquiera puede procurarse su propio alimento; también se lo proporciona el vientre.

  Todos hemos salido del vientre ya, pero, en última instancia, la situación es la misma. Nuestro cuerpo, la base incluso de nuestras más abstractas reflexiones, sigue siendo inseparable de los alimentos que comemos, y ni siquiera tenemos decisión sobre cómo y *si es que* se nutre de esos alimentos. Podría dejar de hacerlo en cualquier momento. Toda nuestra vida interna, además: el sentir, los recuerdos, deseos, odios y hábitos, están ahí sólo porque el "vientre", el cuerpo, está ahí permitiéndolo (el que a su vez tiene al alimento físico como sustento y, por lo tanto, es *per se* impermanente). Sin ese cuerpo, incluso esa vida interior, este "ser" que somos, por muy especial que se sienta, no sería.[14]

- Otro aspecto de la metáfora del feto en el vientre es que no importa qué tan de cerca pueda el feto mirar y examinar los detalles del vientre en el que se encuentra, esto por sí solo nunca le permitiría discernir la situación de "estoy contenido dentro de esto". Eso requiere una forma más sutil de conocimiento, una forma *periférica* respecto a lo que se está directamente experimentando, periférica para su *atención*. Lo que vería, observaría y sentiría (suponiendo hipotéticamente que abriera los ojos y pudiera ver) son colores, formas y sensaciones corporales, ninguna de las cuales revela el verdadero *significado* de

[14] *'Hay una cosa que fue perfectamente proclamada por el Señor que sabe y ve, el Buddha plenamente iluminado...' ¿Cuál es esta cosa? 'Todos los **seres** se erigen sobre **nutrimento** (āhāraṭṭhitikā); todos los **seres** se erigen sobre **fundamentos** (sankhāraṭṭhitikā)'* —DN 33

aquello a lo que se dirige su atención y que, por lo tanto, le permita discernir el vientre como su contenedor.

Esta es la razón por la cual las técnicas de meditación que involucran **observación, atención focalizada y concentración** en *cosas*, ya sean imágenes físicas o mentales o conceptos de cualquier tipo, son el epítome de *ayoniso manasikāra*, aunque sostengan ser lo opuesto. Implican redoblar aún más en dirección a la atención, y el aferramiento a eso mismo es lo que mantiene a los seres atados a *saṁsāra*. Es como si el feto usara una lupa con la esperanza de revelar la verdad de su contenedor, y por ende pierda la posibilidad de reconocer siquiera el contexto más amplio; estas prácticas le distraen a uno aún más de discernir el *yoni* de la atención para poder abandonar finalmente las nociones erróneas de propiedad sobre esta última.

Es por eso también que **intelectualizar y psicologizar** el Dhamma como medio de práctica es incorrecto, porque implica igualmente poner todo el peso en la atención (en este caso, en los pensamientos y las ideas) y pasar por alto, por lo tanto, la **base** de todo, como cuando se observan las sensaciones corporales como práctica. No importa cuáles sean esos pensamientos, incluso si son el Dhamma más elevado, palabra por palabra de la boca del Buddha; el Dhamma mismo siempre tiene que ver con el discernimiento del contexto más amplio *detrás* del pensamiento, el vientre en el que se asienta tu atención ("tú"). La raíz del sufrimiento y la agitación, por lo tanto, nunca es el *pensamiento*, es el hecho de que se está haciendo *ayoniso*.

"Medita como un pura sangre, Sandha, no como un potro salvaje. ¿Y cómo medita un potro salvaje? Cuando un potro salvaje está atado cerca del comedero, él medita: ***'¡Forraje, forraje!'*** *¿Por qué razón? Porque cuando un potro salvaje está atado al comedero, no se pregunta:* ***'¿Qué tarea me pondrá hoy mi entrenador? ¿Qué puedo hacer para satisfacerlo?'*** *Atado al comedero, se limita a meditar: '¡Forraje, forraje!' Así también, Sandha, una persona que es como un potro salvaje, cuando va al bosque, al pie de un árbol o a una choza vacía, vive con una mente obsesionada y oprimida por la avidez sensual,*[15] *y no comprende como realmente es el* ***escape*** *de la avidez sensual ya surgida. Albergando avidez sensual en su interior, él* ***medita, delibera, reflexiona y cavila****. Vive con una mente obsesionada y oprimida por la animosidad... por el embotamiento y la somnolencia... por la inquietud y el remordimiento... por la duda, y*

[15] Con ser, hay nacimiento. *Bhavapaccayā jāti*.

no comprende como realmente es el escape de la duda ya surgida. Albergando dudas en su interior, medita, delibera, reflexiona y cavila.

"Él medita (1) dependiendo de la tierra, (2) dependiendo del agua, (3) dependiendo del fuego, (4) dependiendo del aire, (5) dependiendo de la base de la infinidad del espacio, (6) en dependencia de la base de la infinidad de la conciencia, (7) en dependencia de la base de la nada, (8) en dependencia de la base de la ni-percepción-ni-no-percepción, (9) en dependencia de este mundo, (10) en dependencia del otro mundo, (11) ***en dependencia de lo que la mente ve, oye, siente, conoce, alcanza, busca y examina.*** *Tal es la meditación de una persona que es como un potro salvaje.*

—AN 11.9

- La relación entre el feto y el vientre es simultánea; no implica tiempo. De manera similar, la relación que debe discernirse entre la atención en su conjunto y su *yoni* es atemporal. Es simplemente *paṭiccasamuppāda*, que literalmente significa "manifestación-dependiente-**junta**", no "uno primero y el otro 'viene a ser' después", como a menudo se traduce e interpreta.

- Por último, así como salir del vientre es el significado habitual de "nacimiento", no ver tu atención ("tu sí") contenida por el metafórico *yoni*, por ejemplo, el cuerpo, es lo que es "ser" (*bhava*). Esa es la única manera en que uno puede en realidad concebir un "yo" que es amo de los cinco agregados; un verdadero "amo" no puede estar contenido dentro de otra cosa que no pueda controlar. Y si ese *ser* está ahí, ese "yo" nacido de *ayoniso manasikāra*, hay nacimiento: [16] todo el pasado, presente y futuro de esa experiencia, los cinco agregados, pertenecen ahora a ese "yo" que ha sido concebido fuera del "vientre" por *ayoniso manasikāra*. Así, el inevitable deterioro y destrucción de esos agregados es ahora los múltiples tipos de sufrimiento y la muerte que este "yo" nacido sufrirá.[17]

En consecuencia, si *yoniso manasikāra* está completamente desarrollado, será imposible concebir un "yo" fuera de su "vientre", por lo tanto, no habrá nacimiento aquí y ahora. Este *yoniso manasikāra* totalmente inquebrantable es

[16] *"Cuando hay nacimiento, hay vejez y muerte, tristeza, lamento, dolor, desagrado y desesperación. Éste es el origen de toda esta masa de sufrimiento."* —SN 12.1

[17] *"Pero con la desaparición y el cese sin restos de la ignorancia viene el cese de las activaciones (saṅkhāranirodho); con el cese de activaciones, cese de la conciencia; … con el cese del ser, cese del nacimiento; con el cese del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, cesan la tristeza, el lamento, el dolor, el desagrado y la desesperación. Así es el cese de toda esta masa de sufrimiento". —Ibídem*

precisamente la destrucción de la ignorancia, y es también la razón por la que un arahant sabe con total certeza que "el nacimiento está destruido".[18]

2. La práctica de la restricción de los sentidos también debe entenderse como no perder la perspectiva del "vientre" *mientras* los objetos de los sentidos se presentan. Como dice su descripción común, la restricción de los sentidos evita que los estados perjudiciales surjan, y eso significa que *tiene que* tratarse, por definición, de *yoniso manasikāra*.[19] Entonces, en un nivel, la restricción de los sentidos es una práctica preliminar en el sentido de simplemente no involucrarse con ciertas cosas que *siempre* son nocivas, es decir, cosas que están fuera de los límites de los preceptos... Pero si uno refina la restricción de los sentidos hasta el nivel de nunca pasar por alto el "vientre" de la propia atención, independientemente de a qué se dirija ésta, en lugar de ser simplemente una evitación de cosas específicas, esa es toda la práctica, que culmina en la total in-apropiación de los sentidos.

"¿Y cómo, bhikkhus, hay restricción? Aquí, ***habiendo visto una forma con el ojo,*** *un bhikkhu no va tras formas agradables ni se siente repelido por una forma desagradable. Él permanece habiendo establecido el* ***recuerdo del cuerpo****, con una mente inmensurable, y comprende como realmente es esa liberación de la mente, liberación por sabiduría, en la que esos malvados estados perjudiciales cesan sin restos. Habiendo escuchado un sonido con el oído... Habiendo conocido un fenómeno mental con la mente... entiende como realmente es esa liberación de la mente... Es de tal manera que hay restricción.*

"Supongan, bhikkhus, que un hombre atrapara seis animales —de diferentes dominios y diferentes áreas de alimentación— y los atara con una fuerte cuerda. Atrapara una serpiente, un cocodrilo, un pájaro, un perro, un chacal y un mono, y los atara a cada uno con una fuerte cuerda. Una vez hecho esto, los ata a un fuerte poste o pilar. Luego, esos seis animales, de diferentes dominios y diferentes áreas de alimentación, tirarían cada uno hacia su propia área de alimentación y dominio. La serpiente tira en una dirección, pensando:

---

[18] *"El truco está en el persistente esfuerzo de repetición del* aprender *a* atender *a las cosas periféricamente, sin tener que mirarlas 'directamente'.* ***Para una mente afectada por*** **avijja*****, el 'mirar directo', el*** **'ayoniso manasikara'** ***siempre implica*** **apropiación** ***y*** **visión-de-un-sí.** *[self-view]." (https://www.hillsidehermitage.org/peripheral-awareness/).* cf. cita de MN 1 en la nota a pie de página n.° 1 anterior.

[19] Cuya medida es nada menos que el deleite y la aversión *intencionales* hacia las cosas en la propia experiencia.

"Entraré en un hormiguero". El cocodrilo tira en otra dirección, pensando: "Entraré al agua". El pájaro tira en otra dirección, pensando: "Volaré al cielo". El perro tira hacia otro lado, pensando: "Entraré a un pueblo". El chacal tira en otra dirección, pensando: "Entraré a un osario". El mono tira en otra dirección, pensando: "Entraré en un bosque".

"Cuando estos seis animales se agotaran y fatigaran, se quedarían cerca de ese poste o pilar, se sentarían allí, se acostarían allí. Así también, bhikkhus, cuando un bhikkhu ha desarrollado y cultivado el recuerdo dirigido al cuerpo, el ojo no tira en dirección a las formas agradables ni le son repulsivas las formas desagradables; el oído no tira en dirección a los sonidos agradables ni le son repulsivos los sonidos desagradables; la nariz no tira en dirección a los olores agradables ni le son repulsivos los olores desagradables; la lengua no tira hacia los sabores agradables ni le son repulsivos los sabores desagradables; el cuerpo no tira en dirección a los objetos táctiles agradables ni le son repulsivos los objetos táctiles desagradables; la mente no tira en dirección a los fenómenos mentales agradables ni le son repulsivos los fenómenos mentales desagradables.

—SN 35.247

Observemos cómo la persona del símil no intenta detener con la fuerza a los animales para que no tiren hacia sus respectivos dominios (como se lleva a cabo la práctica de la restricción a menudo), y **tampoco** se las deja pasar, ni los anima a seguir tirando de la cuerda.[20] Simplemente ha establecido el **recuerdo del cuerpo** como ancla para los **seis animales** hasta que se cansen y se calmen *por sí solos*. Esto se conecta con el siguiente punto:

3. El Dhamma es atemporal y visible aquí-y-ahora precisamente porque se trata únicamente de discernir ese *yoni* que ya está ahí y siempre ha estado ahí. "Gestionar", que es lo opuesto al Dhamma, es lo que sea que hagas al controlar la atención misma, y eso conlleva *tiempo*, su resultado sólo es visible después, si es que lo es. Esto siempre implica anticipación y expectativa de un resultado futuro,

[20] "El ojo, bhikkhus, es el océano para una persona; su marea consiste de formas. De quien ***sobrelleva esa marea compuesta de formas*** *se dice que ha cruzado el océano del ojo con sus olas, remolinos, tiburones y demonios. Ya cruzado, ido más allá, el brahmán se encuentra en* ***terreno elevado****.*
"El oído, monjes, es el océano para una persona…. La mente es el océano para una persona; su marea consiste de fenómenos mentales. De quien ***sobrelleva esa marea que consiste de fenómenos mentales*** *se dice que ha cruzado el océano de la mente con sus olas, remolinos, tiburones y demonios. Ya cruzado, ido más allá, el brahmán se encuentra en* ***terreno elevado****."* —SN 35.228
Ver también: https://www.youtube.com/watch?v=qJMDsnQ79Cc

es decir, ansia. Es también por eso que la práctica correcta no puede dar lugar a frustración, *ni* a complacencia en el otro extremo, porque incluso si tu atención se dirige hacia la **frustración o complacencia**, tu única tarea es discernir su **fondo** simultáneamente presente, de modo tal que no puedas apropiarte de esos estados mentales y actuar a partir de ellos. Es sólo a través de *ayoniso manasikāra* que esos estados mentales surgidos se vuelven perjudiciales, y eso es lo que te permite sucumbir a ellos del modo que sea:

> *"¿Y cuál es, bhikkhus, el alimento para el surgimiento de la animosidad no surgida y para el aumento y expansión de la animosidad surgida? Hay, bhikkhus, la base de la resistencia/repulsión/oposición (paṭigha).* ***Cultivar ayoniso manasikāra*** *hacia ella es el alimento para el surgimiento de la animosidad no surgida y para el aumento y expansión de la animosidad surgida".*
>
> —SN 46.2

Yoniso manasikāra es el modo de abandonar los obstáculos y los estados perjudiciales. Por eso, como ya se explicó, no es de esperar que la solución a esos estados provenga de cambiar el *contenido* de *manasikāra* (por ejemplo, dirigir el perro al bosque en lugar de a la aldea, en el símil anterior); la solución es conocer el vientre de manasikāra *mientras* está ocurriendo, mientras el perro tira de la cuerda. Eso es lo que lleva a que la mente esté "bien apartada de estados perjudiciales" en el primer *jhāna*, mientras los sentidos todavía están en gran medida operativos. No huyes de lo **las cosas** tentadoras o irritantes **que te presionan**, hacia "**pensamientos del Dhamma**"—¿cómo vas a *entender* la gratificación, el peligro y el escape de esas presiones enterrando tu cabeza en la **arena** cuando surgen? Ese ni siquiera es un verdadero escape. En cambio, es precisamente no perdiendo el **contexto** (el "fuerte pilar") *mientras* la **presión** está ahí que uno llega a comprender y a desapasionarse *para con* la presión correctamente —uno llega a abandonar la apropiación y el deleite en los *sentidos* (el núcleo del problema), no simplemente en sus objetos.[21]

[21] Una persona está "oprimida por obstáculos" ***porque*** los obstáculos surgen de la tendencia a estar absorto y "depender" de la propia **atención**. Los obstáculos no son pensamientos específicos que de vez en cuando surgen y de los que te deshaces simplemente atendiendo a **otra cosa** —son causados simplemente por la ausencia de *yoniso manasikāra*, que se manifiesta de 5 maneras. cf. punto 4 a continuación.

Incluso cuando el Buddha habla de "atender a un signo (*nimitta*) diferente",[22] esto debe entenderse como restablecer el contexto o *yoni*—un contexto es lo que es un "*nimitta*", no es una visión mística o algún pensamiento específico. Ésta es exactamente la razón por la que el Buddha emplea aquí el símil de un **tarugo *más fino*** para sacar uno **más grueso**, no de otro **tarugo grueso** para reemplazar el **tarugo grueso** anterior.

Este contexto periférico, el "tarugo más fino", es un **pensamiento del Dhamma** en el nivel correcto, no arraigado en una aversión impulsiva a la presión de aquello a lo que se atiende. En otro símil, así es como llegas a ver correctamente, como veneno mortal, **"la bebida"**, sin negar ansiosamente lo agradable suyo, que es precisamente lo que aboliría cualquier posibilidad de ver lo que el verdadero veneno es y escapar de él... aparte de beberlo, por supuesto.

> *"Supongan, bhikkhus, que hubiese una copa de bronce con una bebida de fino color, aroma y sabor, pero que estuviese mezclada con veneno. Y entonces llegara un hombre aquejado y afligido por el calor, cansado, reseco y sediento. Y le dijesen: 'Buen hombre, esta bebida en la copa de bronce* ***tiene fino color, aroma y sabor, pero está mezclada con veneno****. Bébelo si lo deseas. Si lo bebes,* ***te gratificará***[23] *con su color, aroma y sabor, pero al beberlo encontrarás la muerte o el sufrimiento mortal.' Entonces el hombre pensaría: 'Puedo saciar mi sed con agua, suero, papilla o sopa, pero no debo beber esta bebida, ya que hacerlo me provocaría daño y sufrimiento durante mucho tiempo'. Después de reflexionar, no bebería la bebida, sino que la rechazaría, y no encontraría, por lo tanto, la muerte ni el sufrimiento mortal.*
>
> *Así también, bhikkhus, cualesquiera ascetas y brahmanes en el pasado... en el futuro... en el presente que consideren* ***aquello en el mundo con una naturaleza placentera y agradable*** *como* ***impermanente, como sufrimiento, como no-yo, como una enfermedad, como de temer:***[24] *están*

[22] https://www.youtube.com/watch?v=EwxRFPkurhI
[23] https://www.youtube.com/watch?v=_ttVxzlzlj0

[24] *"Aquí, monjes, cuando un bhikkhu está prestando atención a algún signo, y debido a ese signo surgen en él pensamientos malos e insanos relacionados con el deseo, el odio y la ilusión, entonces debe prestar atención a algún otro signo relacionado con lo que es saludable. —MN 20*

abandonando el ansia. Al abandonar el ansia... se liberan del sufrimiento, les digo".

—SN 12.66

Es decir, aquellos que se liberan no *niegan* lo placentero y agradable de las cosas (mediante el manejo de su *atención*), sino que ven el peligro (mediante *yoniso manasikāra*) de aceptar lo agradable suyo, de *beber* la bebida. Ven el peligro de *ayoniso manasikāra*. Esto puede parecer obvio, pero la única razón por la que una persona no ve las Cuatro Nobles Verdades es porque todavía no las entiende correctamente y, en algún nivel, todavía acepta o niega demasiado la bebida venenosa. Para ver el Camino Medio se necesita mucho más que un simple acuerdo teórico con los Suttas.

4. "Atender a lo placentero y agradable" no es, en cierto modo, una cuestión de elección. **A lo que sea** que elijas ***atender***, *eso es* lo que consideras hermoso y atractivo en ese momento, *incluida tu contemplación del Dhamma* cuando se la toma como un **primer plano** que *reemplace* a lo que te aproblema y no como un ***contexto periférico*** para *no ser movido* por lo que te aproblema**.** Así estaría uno automáticamente meditando en el peligro de la avidez, o *asubha*, de manera ávida por ejemplo, es decir *ayoniso*, simplemente al hacerlo con la *atención directa*, que siempre es en sí misma "placentera y agradable" (porque siempre se le considera "mía").[25] Esto seguirá estando arraigado en el ansia contra el dolor, así como actuar a partir de los deseos siempre está arraigado en el ansia contra el dolor que estos causan cuando no se satisfacen. El modo es viendo el peligro y la falta de satisfacción como "*vientre*" circundante de esa presión *mientras* está presente. Este es el nivel donde se produce la verdadera "contemplación del peligro":

[25] *Monjes, si no hubiera gratificación en [los objetos de los sentidos], los seres no se enamorarían de ellos; pero debido a que hay gratificación en los objetos de los sentidos, los seres se enamoran de ellos.*
—SN 35.18

"Aquí, ¿cuáles son los seis tipos de ecuanimidad basados en la vida hogareña? Al ver una forma con el ojo, surge ***ecuanimidad*** *en una persona común, necia y encaprichada, en una persona común sin instrucción que no ha conquistado la* ***frontera*** *[del dominio de la atención], que no ha conquistado el resultado de las acciones, y que es ciego al peligro. Semejante* ***ecuanimidad no trasciende la forma****; por eso se llama ecuanimidad basada en la vida hogareña.*

"Al escuchar un sonido con el oído... Al oler un olor con la nariz... Al saborear un sabor con la lengua... Al tocar un objeto tangible con el cuerpo... Al conocer un objeto mental con la mente, surge ***ecuanimidad*** *en una persona común, necia y encaprichada, en una persona común sin instrucción que no ha conquistado la* ***frontera*** *[del dominio de la atención], que no ha conquistado el resultado de las acciones, y que es ciego al peligro. Semejante* ***ecuanimidad no trasciende al objeto mental****; por eso se llama ecuanimidad basada en la vida hogareña. Estos son los seis tipos de ecuanimidad basados en la vida hogareña.*

"Aquí, ¿cuáles son los seis tipos de ecuanimidad basados en la renuncia? Cuando, por ***conocimiento*** *de la impermanencia, el cambio, la desaparición y el cese de las* ***formas****, uno ve como realmente es con la sabiduría adecuada que las formas, tanto antes como ahora, son todas impermanentes, sufrimiento y sujetas a cambio, surge ecuanimidad.* ***Semejante ecuanimidad trasciende la forma****; por eso se llama ecuanimidad basada en la renuncia.*

"Cuando, por conocimiento de la impermanencia, el cambio, la desaparición y el cese de los sonidos… de los olores… de los sabores… de los tangibles… de los objetos mentales, uno ve como realmente es con la sabiduría adecuada que los objetos mentales, tanto antes como ahora, son todos impermanentes, sufrimiento y sujetos a cambio, surge ecuanimidad. ***Semejante ecuanimidad trasciende al objeto mental****; por eso se llama ecuanimidad basada en la renuncia. Éstas son los seis tipos de ecuanimidad basados en la renuncia".*

—MN 137

Reemplazar **imágenes mentales atractivas** por **repulsivas**, como se hace a menudo en la práctica de *asubha*, es un ejemplo perfecto de ecuanimidad que no trasciende los objetos de los sentidos. Simplemente implica cambiar un objeto de apropiación

por otro, y si uno deja de hacerlo, la avidez volverá sin cambios.[26] Lo mismo ocurre al encubrir **experiencias desagradables** con **pensamientos de "bondad amorosa".** Más bien hay que ver *a través* de las cosas **atractivas/irritantes** discerniendo el **simultáneo contexto,** que es mayor que ellas, y ello resulta en el *asubha/mettā* correcto, la *incapacidad* de estar ávido/irritado incluso cuando surgen cosas hermosas/irritantes.

> *Aquel que ha* ***abandonado*** *la codicia,*
> *no es codicioso* **en medio de** ***aquello que incita a la codicia***
> *la codicia simplemente le resbala*
> *como las gotas de agua a una flor de loto.*
>
> *[…]*
>
> *Aquel que ha* ***abandonado*** *la aversión,*
> *no es reacio* **en medio de** ***aquello que incita a la aversión,***
> *la aversión simplemente se le desprende,*
> *como una nuez de palma de su tallo.*
>
> —Itivuttaka 3.39

5. La razón por la que siempre se compara a *samādhi* con la "inmovilidad" no es porque la atención se haya fijado en una cosa y todo movimiento mental se haya detenido. Es porque, al haber discernido suficientemente el *yoni* de tu atención, eres incapaz de pasarlo por alto, incapaz de *ayoniso*, y así toda atención tendrá lugar dentro de un fondo (*yoniso*) beneficioso, incluso la atención a las cosas que solían inducir a lo perjudicial. Lo hacían dada la manera *ayoniso* de atenderlos, no en sí mismos. Por esta razón *samādhi* es esencial para desarrollar *yoniso manasikāra* plenamente y volverse *arahant*.

   El término "*ekaggatā*", además, que es uno de los factores de *samādhi* y generalmente se le interpreta, dada las influencias de los comentarios, como "uni-puntualización", tiene en realidad un significado más cercano a "tener una cúspide, una parte sobresaliente". Es obvio que, incluso en un sentido mundano, para distinguir algo como una "cúspide", debe estar rodeado de otros rasgos que sean inferiores a ella. De la misma manera, *yoniso manasikāra*, que inevitablemente conduce a *samādhi* cuando se cultiva correctamente, implica ver ese "vientre", ese

[26] Estos son ejemplos de *nimittas* saludables que necesitan ser discernidas periféricamente, no atendidas directamente.

contexto periférico cualquiera que uno tome como práctica, como la "cúspide" en comparación con lo que esté ocurriendo en el dominio de la atención. La prominencia inquebrantable de esa "**cúspide**" con respecto a **todo lo demás que surja** es lo que da lugar a la "imperturbabilidad", no la *ausencia* de surgimiento de otras cosas por concentrarse en una sola.

6. Es esencial no caer en que más intentos de *yoniso manasikāra* automáticamente constituyen una mayor calidad del esfuerzo. La cuestión es que *estamos* dentro de ese "vientre", lo veamos o no, y lo hemos estado siempre. De modo que con tratar de verlo ansiosamente todo el tiempo, el valor vuelve a colocarse en el *contenido* de la *atención*. Lo que hay que conocer como **base** para todos los objetos de atención se convierte en otro **objeto de atención**.

Entonces, uno debe recordarse a sí mismo, restablecer el recuerdo, sólo cuando el contexto claramente se ha perdido, [27] no todo el tiempo y de manera neurótica. Así puedes llegar a ver también que "perder el contexto" es una elección, porque tú *estás* en ese contenedor, *estás* en el cuerpo incluso si no piensas en ello, por lo cual son sólo *elecciones* ignorantes, por las cuales la primacía del "vientre" es claramente ignorada y la apropiación es implícita, las que pueden hacerte realmente creer que tú eres lo primero, el amo, y el vientre es lo segundo. Por ejemplo, es imposible buscar experiencias placenteras en aras de la gratificación sensual o actuar por indignación ante experiencias desagradables sin asumir tácitamente que tú *eres* el dueño de los seis sentidos y del cuerpo. Así es como automáticamente ignorarías, mediante acciones superficialmente no relacionadas, que esta noción de "yo" y "mío" está en realidad *en* ese cuerpo y que no puedes, por lo tanto, poseerlo verdaderamente —y así es como *yoniso manasikāra* se abandona y *ayoniso* se establece.

El principal obstáculo para *yoniso manasikāra* no es otro que la propia falta de restricción y las elecciones perjudiciales:

> *Bhikkhus, sin haber abandonado seis cosas, uno es* ***incapaz*** *de [practicar los cuatro satipaṭṭhānas]. ¿Cuáles seis? Deleitarse en el trabajo, deleitarse en la conversación, deleitarse en dormir, deleitarse en la compañía, no resguardar las*

[27] "¿Qué contaminaciones, bhikkhus, deberían abandonarse mediante la restricción? Aquí un bhikkhu, reflexionando "en términos del vientre" (***yoniso***), permanece con la facultad visual restringida. Mientras que las contaminaciones, la irritación y la fiebre pueden surgir en alguien que permanece con la facultad de la vista sin restricciones, no hay contaminación, irritación o fiebre en alguien que permanece con la facultad de la vista restringida. —MN 2

puertas de las facultades de los sentidos y ser inmoderado en la comida. Sin haber abandonado estas seis cosas, uno es incapaz de practicar los cuatro satipaṭṭhānas.

— AN 6.117

Por lo tanto, si simplemente recuerdas el contexto y *sabes* que el *yoni* está allí, y no te involucras demasiado con lo que sea que esté en ese "vientre", incluidos los pensamientos, *no* habrás perdido el recuerdo, incluso sin pensar activamente en ello. Incluso si tu mente está tratando de obstaculizarte y hacerte dudar de revisar y retocar todo tu conocimiento del Dhamma, esa sigue no siendo excusa para poner la duda en el primer lugar y el *yoni* en el segundo. Si el contexto está ahí, la incomodidad de cualquier percepción y estado mental que se presente ahí, debe *sobrellevarse* [28] —no querer sobrellevarlo te situaría "fuera del vientre". Volverías a sabiendas a deleitarte en el "nacimiento" y seguirías sosteniendo la ignorancia.

No tienes que estar constantemente pensando en el *yoni* pues eso sería nuevamente "yoni-manasikāra" y no "yoni**so**-manasikāra": atender **al** vientre en vez de "desde" o "en términos de" el vientre. Si no *eliges* ignorarlo, el *yoni* permanecerá allí, pues *no puede* no estar allí. No puedes estar *realmente* fuera de él aunque quieras, y esta es esencialmente la razón por la que hay sufrimiento: nuestra actitud contradice al verdadero estado de cosas. Cuanto más te consideres a ti (a tu atención) como *primero* y a su contenedor fundamental como *segundo*, más sufrirás. El Dhamma es la naturaleza invariable de las cosas, y la ignorancia es una *inversión* que obstinadamente ignora esa naturaleza, mientras la naturaleza misma permanece inalterada:

"Bhikkhus, existen estas cuatro inversiones de la percepción, inversiones de la mente e inversiones de la visión. ¿Cuáles cuatro? (1) La inversión de percepción, mente y visión que considera permanente lo impermanente; (2) la inversión de percepción, mente y visión que considera placentero lo que es sufrimiento; (3) la inversión de percepción, mente y visión que considera ser el sí a lo que no es el sí; (4) la inversión de percepción, mente y visión que considera atractivo lo que es no-atractivo. Éstas son las cuatro inversiones de la percepción, la mente y la visión.

—AN 4.49

[28] Este es el Camino Medio. Ver SN 1.1.

Estas inversiones son los corolarios de *ayoniso manasikāra*, y *yoniso manasikāra* es lo único que puede deshacerlas.